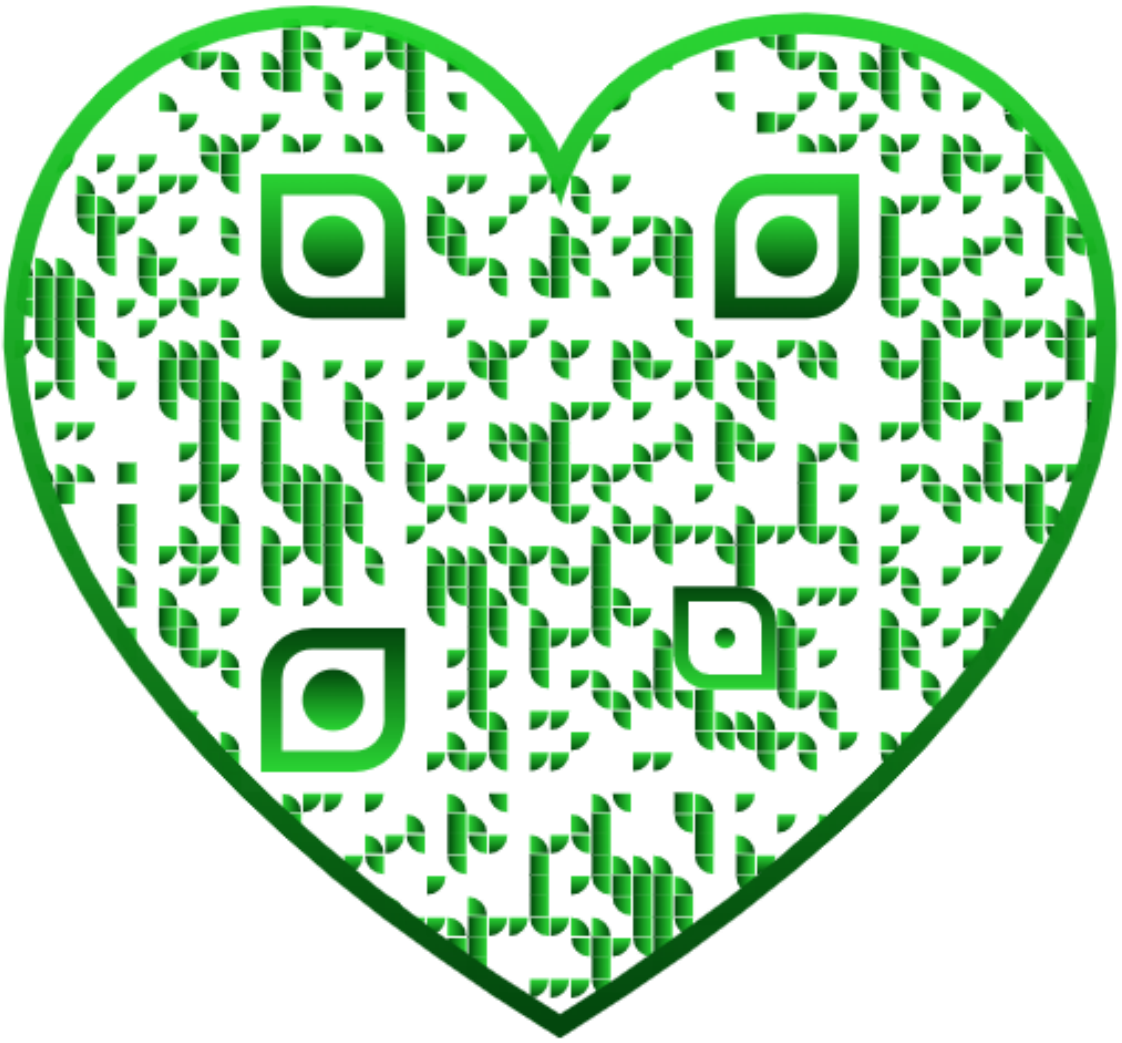
RECETTES DE PAIN PAS PERDU

en Anjou JE RÉFLÉCHIS AVANT D'ACHETER ! AVANT DE JETER !

enanjoujereduismesdechets.fr

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Anjou
CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE



EN ANJOU
JE REDUIS MES DÉCHETS

Depuis 2012, le Conseil général de Maine-et-Loire mène une vaste campagne de sensibilisation auprès des habitants pour :

- lutter contre le gaspillage,
- préférer des produits durables,
- favoriser la deuxième vie des objets,
- réduire la production de déchets,
- inciter au recyclage et à la valorisation des matières.

Tels sont les objectifs de cette campagne de réduction des déchets, développée en partenariat avec l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) et les collectivités locales en charge des déchets.

IMPRIM'VERT®

© Conseil général de Maine-et-Loire - Janvier 2015 - Photographies & Illustrations : Shutterstock, Liner communication - 9 000 exemplaires

LIMITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE :
UNE ACTION PLEINE DE BON SENS

Le Conseil général de Maine-et-Loire s'est engagé à réduire la production de déchets et le gaspillage sous toutes ses formes.
Par exemple, gaspiller du pain c'est en réalité gaspiller la farine, l'eau et l'énergie qui ont servi à le préparer.

Ce livret vous donne quelques recettes.
Pour cuisiner les restes de pain et donc faire des économies, laissez-vous guider !

La vice-présidente du Conseil général de Maine-et-Loire, en charge de l'Environnement et du cadre de vie

Anjou
CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE

BOULANGER :
VOUS PROPOSER LE MEILLEUR DU PAIN

Cuire, et proposer chaque jour des pains variés, c'est mon métier. Je travaille et déploie mon savoir faire pour réaliser les baguettes et les pains qui accompagnent vos repas.

Je saurai aussi vous conseiller pour bien conserver le pain et le consommer avec plaisir jusqu'à la dernière miette. Grillé, en mouillette, cuisiné : des idées simples pour ne pas jeter le pain !

Votre boulanger

CONSOMMER SANS GASPILLER

J'ACHÈTE CE QUE JE CONSOMMERAI

Je fais une **liste de courses** après m'être assuré de l'état des stocks du réfrigérateur et des placards.

Je **prévois les menus** de la semaine pour acheter les ingrédients au plus juste.

J'adapte les quantités achetées au nombre de convives :

- le format d'un kilo pour la grande tablée,
- le format de 125 gr. pour un repas en solo.

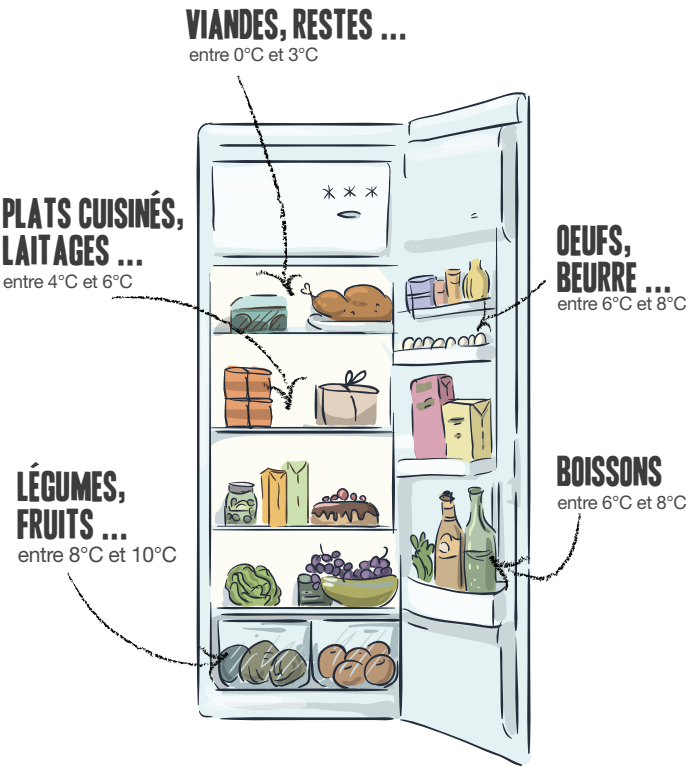
Je peux profiter d'offres promotionnelles sur des produits dont la date limite de consommation (DLC) est proche, si je sais que je peux les consommer rapidement !

JE FAIS LES ACHATS DANS LE BON ORDRE

Dans le magasin, je commence par les produits non alimentaires, puis les produits d'épicerie, les conserves, le pain, les fruits et légumes...

Je prends ensuite les produits au rayon frais et je termine par les surgelés. Je les regroupe dans un même sac, isotherme de préférence, qui gardera le froid plus longtemps.

CHAQUE PRODUIT FRAIS A SA PLACE DANS LE RÉFRIGÉRATEUR



Je range devant ou au-dessus les aliments qui doivent être consommés le plus rapidement.

SABLÉS AU FROMAGE

APÉRITIF

6 parts | 10mn | 15mn | facile

80g de fromage fraîchement râpé
80g de chapelure grossière de pain rassis
2 œufs
Herbes de Provence
Un peu d'huile d'olive
Fleur de sel

- Râper le fromage dans le mixeur, y rajouter le même volume de chapelure de pain.
- Ajouter 2 œufs pour y apporter du liant.
- Mélanger le tout.
- Rouler la pâte (un peu friable) en boudin, puis couper le en tranches.
- Ajouter quelques gouttes d'huile d'olive, une pincée de fleur de sel et d'herbes de Provence.
- Mettre 15 mn au four chaud.

BOULETTES DE POULET AU PERSIL

APÉRITIF

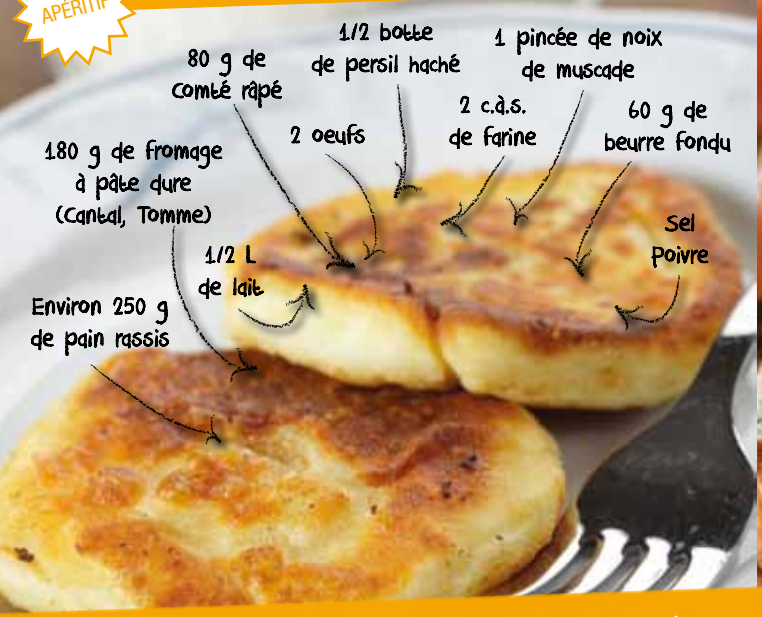
4 personnes | 15mn | 15mn | facile

- Couper en gros morceaux les escalopes et les mixer avec la mie de pain.
- Ajouter le persil, le sel et le poivre et remixer.
- Avec vos mains, former des boulettes (attention ça peut coller alors farinez vous les mains).
- Mettre au moins 10 mn au frais avant de cuire pour que les boulettes restent bien compactes.
- Faire cuire les boulettes dans une poêle avec de l'huile ou du beurre une dizaine de minutes en les tournant pour faire dorer toutes les faces.
- Servir aussitôt.

MINI-GALETTES

APÉRITIF

4 personnes | 30 mn | 6 mn | facile

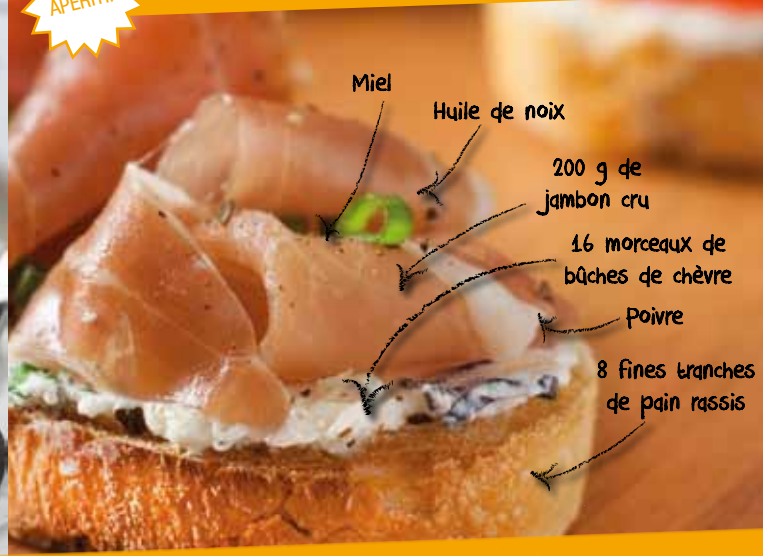

80 g de comté râpé
1/2 botte de persil haché
1 pincée de noix de muscade
2 oeufs
2 c.à.s. de farine
60 g de beurre fondu
180 g de fromage à pâte dure (Cantal, Tomme)
Sel
Poivre
1/2 L de lait
Environ 250 g de pain rassis

- Faire recuire le pain rassis au four préchauffé à 220°c thermostat 7, pendant une quinzaine de minutes.
- Découper le pain en petits dés et le mettre à tremper dans le lait.
- Lorsque le pain a absorbé tout le lait, l'écraser à la fourchette, incorporer les œufs entiers, un par un en mélangeant bien, puis le Comté râpé et le fromage à pâte dure de votre choix coupé en dés.
- Ajouter la farine, la pincée de noix de muscade, le persil haché, le sel et le poivre. Former des mini-galettes et les faire revenir dans une poêle avec le beurre fondu.
- Laisser dorer de chaque côté environ 5 à 6 mn.

TARTINES CHÈVRE, MIEL ET JAMBON

APÉRITIF

4 personnes | 5 mn | 7 mn | facile



- Préchauffer le four à 200°c, thermostat 7.
- Badigeonner de miel chacune des tranches de pain rassis.
- Sur les tartines, déposer en alternance 2 morceaux de chèvre et le jambon.
- Finir la préparation en déposant un filet d'huile de noix sur chaque toast. Poivrer.
- Enfourner les tartines au four pendant 2 mn, puis sur la position grill pendant 5 mn.
- Servir chaud.

BEIGNETS DE PAIN AU POIVRON

ENTRÉE — 4 personnes — 40 mn — 6 mn — facile

- Laver et couper les poivrons en petits dés ainsi que le chorizo.
- Ciseler les échalotes, l'ail, l'oignon ainsi que le persil plat. Dans un grand saladier, faire tremper le pain en morceaux dans le lait. Ajouter tous les ingrédients (poivron, oignon, échalotes, persil et chorizo) dans le pain trempé égoutté et pressé (si trop de liquide).
- Ajouter les œufs entiers et la farine, et malaxer le tout.

Prélever des petites portions, mouler rapidement à la cuillère (comme pour les quenelles) et frire en petite friture (170°C).

- Retourner au fur et à mesure de la coloration.
- Servir froid ou tiède avec une salade verte.

SALMOREJO

ENTRÉE — 4 personnes — 5 mn — 7 mn — facile

2 c.à.s de vinaigre
200 g de mie de pain blanc rassis
12,5 cl d'huile d'olive
1 gousse d'ail
4 pincées de sel
1 kg tomates bien mûres
Pour la garniture :
2-3 oeufs durs hachés
50 g de jambon Serrano en petits dés

- Éplucher et épépiner les tomates. Couper en morceaux la mie de pain rassis.
- Bien mixer les tomates et l'ail. Puis, le vinaigre, le sel et une bonne partie du pain.
- Verser l'huile lentement pendant le mixage et ajouter petit à petit le reste du pain, jusqu'à obtenir une purée épaisse mais fine (sans grumeau).
- Verser dans des bols individuels, ajouter les œufs durs hachés et le jambon Serrano.
- Maintenir au réfrigérateur.

CROQUES DE CAMEMBERT

ENTRÉE

4 personnes | 15 mn | 3 mn | moyen

Conseil pour le cuisiner ainsi en croquettes : choisissez un camembert moelleux mais non coulant

- Gratter la croûte du camembert, le couper en 8 portions. Concasser puis mixer les cerneaux de noix et la mie de pain. Casser les œufs dans une assiette creuse, ajouter 1 cuillère à soupe d'huile, puis battre avec une fourchette.
- Fariner légèrement les portions de camembert, les passer dans les œufs battus, puis les rouler dans le mélange chapelure-noix.
- Faire chauffer le reste d'huile dans une sauteuse, puis faire frire ces croquettes, pendant 2 à 3 mn en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce que la panure soit bien dorée.
- Égoutter sur du papier absorbant, servir les croquettes bien chaudes, accompagnées d'une salade verte agrémentée de cerneaux de noix.

PUDDING AU THON

ENTRÉE

4 personnes | 20 mn | 40 mn | facile

- Préchauffer le four à 180°C, thermostat 6.
- Faire chauffer, sans bouillir, le lait et le jus du thon.
- Couper le pain rassis en cubes, le mettre dans le lait, attendre quelques instants que le pain absorbe le lait et mixer (la préparation doit avoir une consistance de purée liquide).
- Ajouter les 3 œufs, le sel, le poivre, la noix de muscade et mélanger.
- Ajouter le thon grossièrement émietté et mélanger.
- Huiler un plat à gratin, verser la préparation et mettre le fromage râpé.
- Enfourner et laisser cuire 40 mn environ.

PAIN PERDU SALÉ AU FROMAGE

PLAT

4 personnes | 5 mn | 30 mn | facile

- Battre les œufs et le lait dans un saladier.
- Couper le pain en tranches assez épaisses pour qu'elles tiennent bien la cuisson, les tremper dans le mélange œufs-lait.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre et faire dorer les tranches de pain.
- Dès qu'elles sont dorées de chaque côté, les disposer sur un plat et les recouvrir de fromage râpé.
- À déguster chaud ou tiède avec une salade verte.

FONDUE SAVOYARDE

PLAT

4 personnes | 15 mn | 10 mn | facile

Ail
250 g de comté (12 mois d'affinage minimum)
10 g de beurre
20 cl de cidre doux
250 g d'emmental
250 g de Beaufort
400 g de vieux pain
Sel / Poivre

- Après en avoir enlevé la croûte, râper la totalité du fromage, ou le couper en petits cubes.
- Couper le pain en cube d'environ 2 cm de coté.

Préparer le poêlon :

- Le frotter à l'ail. Faire fondre le beurre. Ajouter le cidre, le sel et le poivre et faire chauffer, sans bouillir.
- Quand le cidre est chaud, ajouter peu à peu le fromage et mélanger en faisant des «huit» avec une cuillère en bois.
- Apporter le poêlon de fromage fondu sur son support et y tremper le pain accroché au bout des piques.

GRATIN DE PAIN AU THON

PLAT | 4 personnes | 45 mn | 30 mn | facile

- Mettre le four à chauffer à 200°C, thermostat 7.
- Faire bouillir le lait avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Battre les 3 œufs dans un bol. Couper le pain rassis et le placer dans le fond d'un plat à gratin.
- Verser le lait bouillant additionné des 3 œufs battus dans le plat et laisser ramollir le pain pendant 5 mn. Laver et râper la courgette, la mélanger avec le thon égoutté et émietté sur le pain mou, et mélanger l'ensemble.
- Saupoudrer de parmesan, et mettre au four 30 mn.

À déguster chaud ou froid avec une salade verte.

On peut remplacer le thon par du jambon, des lardons, du fromage de chèvre, du saumon fumé, des tomates ...

OMELETTE AU PAIN GRILLÉ

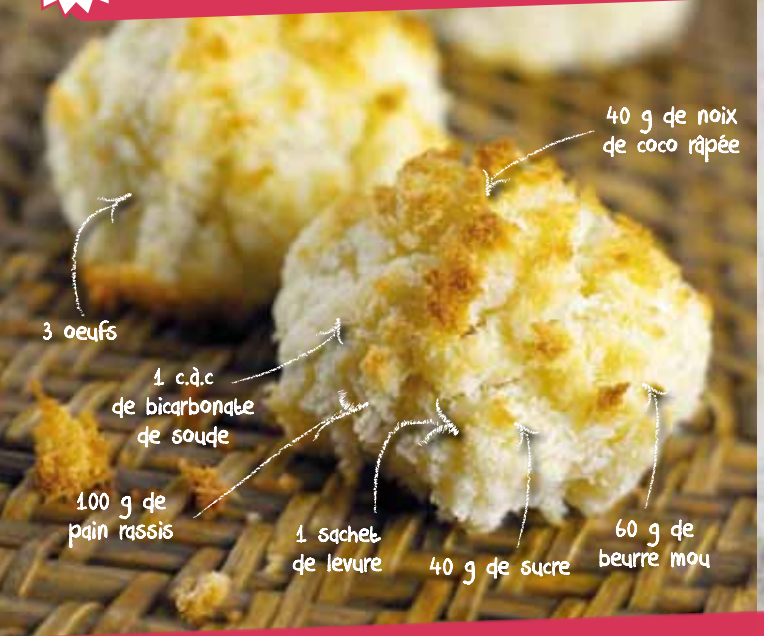
PLAT | 4 personnes | 15 mn | 10 mn | facile

- Battre les œufs en omelette, ajouter le sel et poivre et laisser reposer.
- Éplucher l'ail et le frotter sur les petits morceaux de pain. Couper le pain en petits morceaux.
- Verser l'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et y faire bien dorer le pain. Remuer. Le pain doit être ferme et bien doré.
- Verser les œufs battus et cuire à feu vif en remuant souvent, saupoudré de curry et de basilic.
- Servir aussitôt et déguster.

COOKIES DE PAIN RASSIS A LA NOIX DE COCO

DESSERT

4 personnes | 15 mn | 10 mn | facile


40 g de noix de coco râpée
3 oeufs
1 c.à.c de bicarbonate de soude
100 g de pain rassis
1 sachet de levure
40 g de sucre
60 g de beurre mou

- Réduire le pain en chapelure.
- Ajouter le beurre mou, la noix de coco, le sucre et la levure à la chapelure.
- Mettre enfin les œufs un par un afin d'obtenir une pâte.
- Former des boules avec la pâte.

Bien tasser la pâte au creux de la main sinon, à la cuisson, les cookies se fissureront trop.

- Aplatir ces boules sur la plaque du four et faire cuire à 180°C, thermostat 6 pour une dizaine de minutes.

PUDDING AU PAIN DUR ET CHOCOLAT

DESSERT

4 personnes | 15 mn | 45 mn | facile

- Disposer les morceaux de pain dur dans un grand bol.
- Faire chauffer le lait, le verser sur le pain. Bien remuer.
- Ajouter les œufs un par un, le sucre et le chocolat. Bien mélanger.
- Mettre le mélange dans un moule profond et beurré.
- Faire cuire à 180°C, thermostat 6 pendant 45 mn.

PUDDING AUX RAISINS SECS

DESSERT | 4 personnes | 30 mn | 50 mn | facile

2 oeufs
100 g de raisins secs
1 baguette de pain rassi
100 g de beurre fondu
2 c.à.s de rhum brun
2 c.à.s de fleur d'oranger
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
25 cl de lait demi-écrémé
1L d'eau tiède
1/2 c.à.s de maïzena
100 g de sucre semoule

• Dans un bol, faire gonfler les raisins secs dans le rhum (1h minimum). Mettre à tremper le pain rassis dans l'eau avec la fleur d'oranger pendant 15 mn.

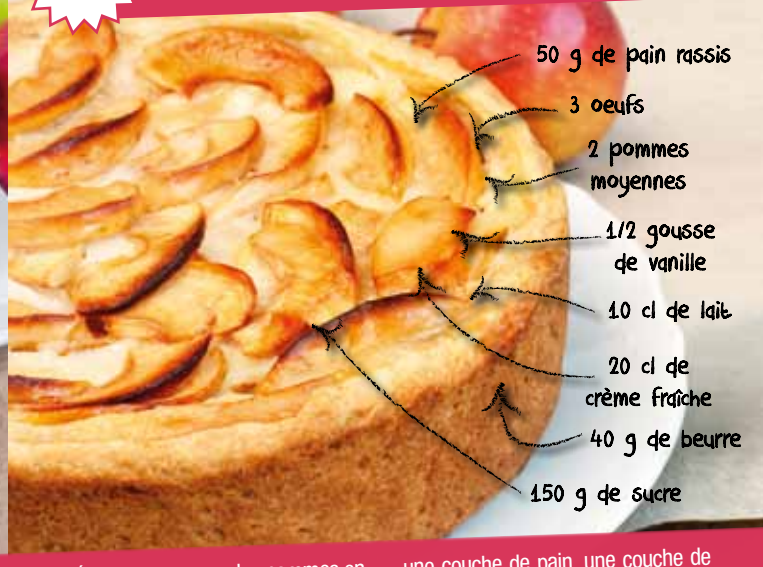
• Essorer le pain en le pressant entre vos mains pour enlever le plus possible d'eau et le mettre dans une cocotte avec le beurre fondu, 100 g de sucre, la levure, ½ sachet de sucre vanillé, un œuf battu en omelette, les raisins secs avec le rhum. Faire chauffer le tout à feu doux pendant 10 mn en remuant souvent. Dans une casserole mettre le lait, un œuf, le sucre restant, la maïzena et faire chauffer sur feu moyen jusqu'à léger épaississement.

• Mélanger soigneusement les 2 préparations. Beurrer un plat, répartir la pâte qui ne doit pas dépasser 2,5 cm de hauteur et saupoudrer le sucre vanillé restant.

• Cuire à 200°C, thermostat 6-7 pendant 50 mn.

CHARLOTTE AUX POMMES

DESSERT | 4 personnes | 30 mn | 20 mn | très facile



• Éplucher et couper les pommes en tranches. Gratter la gousse de vanille.

• Faire revenir les pommes dans du beurre, la moitié du sucre et la gousse de vanille. Faire caraméliser. Réserver.

• Couper le pain en tranches fines, les humidifier avec du lait.

• Fouetter œufs, crème, sucre et un peu de lait si besoin.

• Dans une cocotte beurrée mettre une couche de pain, une couche de pommes, une couche de pain, etc. Terminer par du pain.

• Versez par dessus la préparation à base d'œuf.

• Couvrir la cocotte.

• Mettre à four chaud pendant 20 - 25 mn à 180 °C, thermostat 6.

• Servir encore tiède avec une boule de glace vanille.

JEUX ET ASTUCES POUR LIMITER LE GASPILLAGE ET REDUIRE LES DECHETS

Le site www.enanjoujereduismesdechets.fr à votre service :

J'agis au quotidien : exemples chiffrés et réflexes simples

En route pour un pique-nique sympathique et léger en déchets !
CLIQUEZ SUR LES « BONS » ÉLÉMENTS QUE VOUS METTREZ DANS VOTRE PANIER DE PIQUE-NIQUE.

Des jeux variés pour identifier les meilleures pratiques, les plus économiques

La rubrique "Bon à savoir" : des cas concrets et des recettes

JE DOSE LES QUANTITES A CUISINER POUR EVITER LES RESTES

Bien doser ses aliments permet souvent d'éviter les restes qui s'accumulent dans le réfrigérateur et qui finissent parfois à la poubelle :

- un grand sportif ou un petit enfant ne consomment pas les mêmes quantités de nourriture
- un plat unique sera consommé en plus grande quantité qu'un plat servi après l'apéritif et une entrée.

JE CUISINE LES RESTES ET JE FAIS DES ECONOMIES

Les fruits et légumes abîmés, une fois les parties gâtées enlevées, peuvent servir pour :

- des soupes, des gratins de légumes, de la ratatouille,
- des purées de fruits, des tartes, des gâteaux...

Le bouillon de pot-au-feu peut être :

- congelé dans des bacs à glaçon après filtration, pour servir ensuite de «cube» de bouillon,
- utilisé en court-bouillon ou en soupe agrémentée de pâtes de type vermicelle

ARMELLE N'A RIEN CONTRE LES VIEUX CROÛTONS...

...BAGUETTE ET PAIN SECS, ELLE LES CUISINE À TOUTES LES SAUCES

ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE

en Anjou
JE RÉFLÉCHIS AVANT D'ACHETER ! AVANT DE JETER !

enanjoujereduismesdechets.fr

ADEME
Agence de l'Environnement et de la Maîtrise de l'Energie

Anjou
CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE

© Conseil général de Maine-et-Loire - Direction de la communication - septembre 2014 - IMPRIM'LUX (CHARCUTEN) - 02 40 25 10 20